



MİLLÎ SAVUNMA BAKANLIĞI
PERSONEL GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
2026

DİJİTAL BAĞIMLILIK VE DOPAMİN DENGESİZLİĞİ



Dopamin, Dijital Alışkanlıklar ve Riskler

Bu cümleler tanıdık geliyor mu?

“ Boş kaldığımda huzursuz oluyorum.”

“ Eskiden keyif aldığım şeyler artık boş geliyor.”

“ Hedeflerim var ama isteğim çabuk düşüyor.”

“Bir şey yapmam lazım hissi var ama ne olduğunu bilmiyorum”

“ Küçük şeylere çabuk sinirleniyorum”

Eğer bunlara cevabınız **"evet"** ise, bu kitapçık sizin için.



Akıllı telefonlar beynimizi nasıl etkiliyor?



Akıllı telefonlar birer dopamin dağıtım makinesidir. Kullandığımız uygulamaların çoğunda dopamin patlaması oluşturacak özellikler bulunmaktadır. Bildirimler, beğeniler, kısa videolar, oyunlar, alışveriş... Bu uyarıcılar beyinde normalden fazla dopamin üretimine sebep olur.



Akıllı telefonlar beynimizi nasıl etkiliyor?

Akıllı telefonlar ve sosyal medya bu unsurları aynı anda sunar:

- Sürekli yeni içerik ve sonsuz kaydırma isteği
- Ne çıkacağı belli olmayan akış
- Beğeni ve mesaj gibi anlık ve hızlı ödüller

Dijital kullanım arttıkça:

Dopamin hızlı yükselir ama doyum çok kısa sürer.

Bu da tekrar tekrar kullanma ihtiyacını doğurur.

Beyin zamanla şunu öğrenir: “*Her an yeni bir ödül gelebilir.*”

Zamanla:

- Aynı içerik yetmemeye başlar.
- Daha uzun süre ekran başında kalınır.
- Bırakınca huzursuzluk hissedilir.

Akıllı telefonlar beynimizi nasıl etkiliyor?

Sosyal medya, oyunlar, bahis, alışveriş...

Bu uygulamaları her kullandığımızda beynimiz şunlara alışır:



- Düşük çabayla yüksek uyarım.
- Sürekli yenilik.
- Sürekli ödül beklentisi.

**Dijital içerik → dopamin artışı → kısa süreli
doyum → hızlı düşüş → yeniden istek**

Günümüze dopamin patlaması ile başlarsak ve beyin yüksek uyarılmaya alışırsa:

- Görev keyif vermez, heyecanlandırmaz.
- Uzun süre odaklanmak zorlaşır, sabırsızlık oluşur.
- Huzursuzluk hissi artar.
- Küçük zorluklar çok büyük görünür.
- Sürekli daha fazla uyarana ihtiyaç duyulur.
- Bu noktada kişi artık keyif için değil, boşluğu doldurmak için uyarana arar.

Beyin, zamanla gerçek hayattaki çabayı “gereksiz” görmeye başlayabilir.

Dopamin: Beynin komuta merkezi



Anlık bir dikkatsizlik, ciddi bir güvenlik açığı yaratabilir.

Karar verme, dikkat, sabır, stresle başa çıkma ve motivasyon; hepsi beynin kimyasal düzenine bağlıdır.

Bu düzenin merkezinde **dopamin sistemi** bulunur.

Dopamin dengesi bozulduğunda:

- Görev ağır gelir, sabır tükenir.
- Dikkat süresi azalır, kaza riski artar.
- Birliğin güvenliği ve operasyon gücü zedelenir.

Bu nedenle dopamin dengesi, aynı zamanda **askerî bir güvenlik konusudur.**

Askeri görevlerde dikkat; sürekli, bölünmeden, uzun süre korunması gereken bir süreçtir. Anlık dikkat kaybı bile ciddi güvenlik riskleri doğurabilmektedir.

Aşırı dijital uyaranlara maruz kalmak;

- Nöbet gibi kritik gözetleme anlarında dikkat süresinin kısalması,
- Zaman algısında bozulma,
- Emniyet kurallarının ihmal edilmesi,
- “Zaten bir şey olmaz” düşüncesiyle güvenlik prosedürlerinin hafife alınması,
- Tehditlerin geç fark edilmesi, görev ciddiyetini hafife alma gibi ciddi güvenlik riskleri ile telafisi mümkün olmayan olay ve kazalara sebep olabilmektedir.

Dopamin: Beynin komuta merkezi

Dopamin bir mutluluk hormonu değildir.

Dopamin, beyni harekete geçiren motordur.

✦ Dopamin, beklenti ile çalışır.

Dopamin, en basit anlatımla, beynin motivasyon ve hareket komut sistemidir. Beynin, ödül mekanizmasının bir parçası olarak haz duymamıza yardımcı olur.

Yani: "*kalk, başla, devam et, zor ama vazgeçme, bitir*" komutunu veren kimyasal sistemdir.

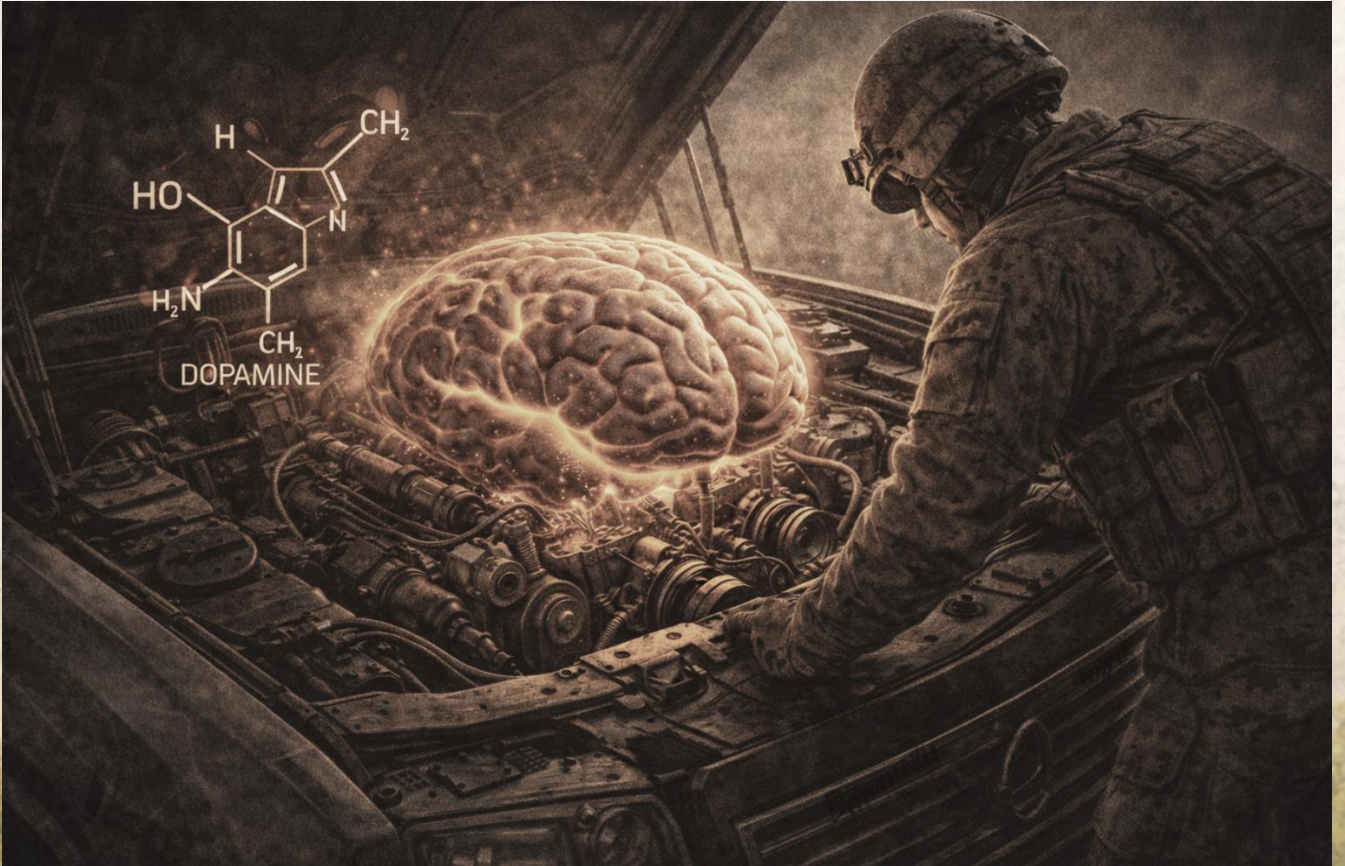


Kısacası dopamin, askerin gaz pedalıdır.

Dopamin: Beynin komuta merkezi

Beyni bir araç gibi düşünürsek,

- Beyin = Araç Motoru (tüm sistemi çalıştırır)
- Dopamin = Gaz Pedalı (başlatır, hızlandırır)
- Prefrontal Korteks/Mantık, Kontrol Merkezi = Fren (Kendini tutma, dürtü kontrolü sağlar)
- Dikkat & İrade = Direksiyon (nereye gideceğini belirler, yön tayin eder)
- Uyku & Beslenme = Yakıt (gücü sağlar)
- Dinlenme & Kendinle İlgilenme = Bakım Sistemi (arızayı önler)



Dopamin: Beynin komuta merkezi

Görev sırasında dopamin:

- Tehlikeye hızlı tepki vermeyi
- Karar alma süresini kısaltmayı
- Risk almaktan kaçınmak yerine kontrollü şekilde göze alabilmeyi sağlar.

Zorlu görev koşullarında şu nedenlerle dopamin azalabilir:

- Hedefin çok uzak olması
- Geri bildirimin azlığı
- Günlerin birbirine benzemesi
- Başarıların fark edilmemesi

Bunun sonucunda:

- İsteksizlik
- Duygusal donukluk
- “*Hiçbir şey değişmiyor*” hissi
- Sabırsızlık ve ani haz arayışı ortaya çıkabilir.



Beyin şunu aramaya başlar:
“Bana tekrar güçlü bir his ver.”

Dopamin Dengesi Bozulunca

Dopamin dengesinin bozulması sadece ruh halini ve motivasyonu bozmaz, beynin yapısını da değiştirir:

- Bellek ağlarını zayıflatır.
- Beyin hücrelerini yıpratır.
- Dürtü kontrolünü bozar.
- Erken bilişsel yaşlanmayı hızlandırır.



- Ayrıca böbrek fonksiyonları, kalp atışı, hormonal döngü kasların koordineli çalışması ve motor beceriler gibi vücudun farklı sistemlerinde de önemli bir role sahiptir.

⚠ Dopamin dengesi, sağlıklı bir yaşam ve zihin için vazgeçilmezdir.



Dopamin Dengesi Bozulunca



Dopamin dengesizliği birçok psikiyatrik ve nörolojik bozukluđa sebep olabilmektedir:

**Bağımlılıklar,
Dikkat eksikliđi- hiperaktivite bozukluđu,
Depresyon,
Parkinson,
Şizofreni,
Fibromiyalji ve huzursuz bacak sendromu gibi uyku bozukluklarında temel etkenlerden biridir.**

Dopamin Dengesizliğinde Erken Uyarı İşaretleri



Son bir ayda aşağıdakilerden **en az 3 tanesini** yaşıyorsanız dikkat!

Bu işaretler, dopamin sisteminin denge kaybettiğini gösterebilir.

Kontrol kaybı hissi,
Sürekli telefon isteği,
Çabuk sıkılma,
Hiçbir şeyden eskisi gibi keyif alamama,
Uykuya dalamama,
Sabah yorgun kalkma,
Huzursuzluk,
Motivasyon düşüşü,
Küçük şeylere çabuk sinirlenme, öfke artışı



İyi haber, bu sistem tekrar geri kazanılabilir!



Beynin ödöl eşliğini aşağı çekmek için kontrollü yoksunluk şarttır.

Günümüzde sıkılmak; boşluk, verimsizlik, zaman kaybı gibi algılanır.

Oysa sıkılmak; beynin uyaransız kalabildiği, dopaminin yeniden ayarlandığı, içsel motivasyonun geri geldiği bir durumdur.

Peki Neden Sıkılmaktan Kaçıyoruz?

Çünkü bu boşluk rahatsız edici gelebilir, huzursuzluk yaratabilir. Telefon hemen elimizin altında ve dikkat dağıtmak çok kolay.

Beyin, boşlukta şunu sorar:

“Şimdi ne yapacağım?”

Bu soru, düşünmeyi, hissetmeyi ve ihtiyacı fark etmeyi gerektirir. Bu yüzden sıkılmaktan kaçırız.

Sıkılmaya izin verin. Sıkıldığınızda hemen bir şey açmak yerine şunu deneyin:

“Bu sıkıntıdan kaçmak zorunda değilim.”

Beyin, boş kaldığında üretir. Birçok kişi, sıkıldıktan sonra kendiliğinden “bir şey” yapmak ister.

✦ **İçsel motivasyon, boş kaldığınızda tetiklenir.**

İyi haber, bu sistem tekrar geri kazanılabilir!



İlk Hedef: Dijital Kullanımı Sınırlandırmak Değil, Anlamlandırmak

Dijital araçları “otomatik kaçış” yerine bilinçli araç hâline getirebiliriz. **Peki nasıl?**

Telefona bakmadan önce kendinize şunları sorun:
Şu an buna neden ihtiyacım var? Bilgi için mi? İletişim için mi? İş için mi?

Bu ne işe yarar?

Dopaminin otomatik çalışmasını yavaşlatır, kontrol hissini artırır. Otomatik davranışlar azalır, bilinçli seçim artar.

Dinlenmek, oyalanmak değildir.

Ekran çoğu zaman sizi dinlendirmiyor, sadece dikkatinizi dağıtıyor.

Kendinize şunu sorun “Bu bana gerçekten iyi geliyor mu?”

Eğer cevap “*hayır*” ise:

- Sessizlik
- Gözleri kapatma
- Amaçsız uzanma

Sizin gerçekten dinlenmenize daha çok yardımcı olabilir.

İyi haber, bu sistem tekrar geri kazanılabilir!



Düzenli Yemek = Daha Dengeli Dopamin

Uzun süre aç kalmak; dopamini hızlı düşürür, sabırsızlığı artırır, ani haz arayışını güçlendirir.

Yumurta, kırmızı et, baklagiller ve kuruyemişler ve **magnezyum** dopamin dengesini destekler.

İkinci beyin olan bağırsaklar da dopamin üretiminde büyük rol oynar. Bağırsak sağlığı için önemli olan probiyotikler, dopamin dengesini destekler.



Sabah uyandıktan sonra doğrudan güneş ışığına maruz kalmak; dopamin salınımını tetikler ve akşam melatonin (uyku hormonu) salınımını düzenler, böylece uyku ve dopamin dengesi desteklenir.

**Unutmayın;
küçük değişimler,
büyük farklar
yaratabilir!**

Beyne iyi gelen küçük molalar



14 Günlük Dijital Arınma Çalışması

İki hafta boyunca bu 7 pratiği uygulayın.

1. Sabah Beyin Aktivasyonu Çalışması

Amaç: Beyni güne hazır hale getirmek, dopamin sistemini doğal yollardan çalıştırmak.

Uygulama:

- Uyanınca telefonu ilk 60 dk. (görev haricinde) kullanmayın.
- 10 defa nefes egzersizi [(nefes alırken 4 sn, nefes tutarken 4 sn., nefes verirken 4 sn. (4-4-4)] yapın.
- 3 dk. esneme hareketleri yapın.
- 5 - 10 dk. tempolu fiziksel aktivite yapın (20 çömelleme veya 15 şınav gibi).



Dopamin, insanı hayatta tutan sistemlerden biridir. Bastırmak değil, anlamak ve dengelemek gerekir.

Beyne iyi gelen küçük molalar

2. Görev Öncesi Odaklanma

Amaç: Dikkati toplamak, hata riskini azaltmak.

Uygulama:

- 5 defa nefes egzersizi (4-4-4) yapın.
- Görevi zihninizde **tek cümle ile** tekrar edin.
- Görevin en riskli noktasını düşünün.
- Çözümünü zihninizde netleştirin.

3. Gün Boyu Dürtü Kontrol

Amaç: Dürtü geldiğinde ertelemek (telefon, oyun, sosyal medya vb.)

Uygulama:

- Dürtü geldiğinde, 90 sn. bekleyin. Böylece dopaminin otomatik tepkisi azalır, düşünme devreye girer.
- 5 defa nefes egzersizi yapın.
- Yüzünüzü soğuk su ile yıkayın.
- 30 şınav/mekik vb. çekin.
- Bir bardak su için.

Dürtü dalgası 2-3 dk. içinde düşer.



Beyne iyi gelen küçük molalar



4. Akşam Beyni Dinlendirme

Amaç: Uykuya sağlıklı dalma ve sürdürme.

Uygulama:

- 21:00'dan sonra ekran kapayın.
- Odanın ışıklarını kısın.
- 10 dk. esneme hareketleri yapın.
- 10 dk. nefes egzersizi yapın.
- Yatmadan önce düşüncelere saplanıp kalmadan gününüzü zihninizde kısaca değerlendirin.

5. Haftalık Dayanıklılık Çalışması

Haftada Bir Dijital Detoks Günü:

- 24 saat boyunca sosyal medya, oyun, vb. yok.
- Uzun yürüyüş, spor, müzik, doğa ve yüz yüze gerçek sohbet vb. etkinlikler yapın.



Beyne iyi gelen küçük molalar



6. Dijital Farkındalık

Amaç: Dopaminin sizi nasıl etkilediğini görmek.

Uygulama: Kendinize şu soruları sorun.

“Bu uyaranlardan sonra genelde nasıl hissediyorum?”

“Telefona bakma nedenim genelde ne?”

“En sık otomatik baktığım anlar neler?”

“Şu an gerçekten neye ihtiyacım var?”

7. Küçük Hedefler Belirleyin

Amaç: Tamamlanma hissiyle dopamini dengelemek.

Uygulama:

Bir gün için çok küçük 3 hedef belirleyin.

Gün sonunda tamamladıklarınızı işaretleyin:

☐ 1

☐ 2

☐ 3

Beyin ilerlemeyi görmezse doyumsuzluk artar.





Bugün dopamin dengenizi korumak için attığımız küçük bir adım, yarının daha odaklanmış ve huzurlu "ben" ini inşa eder.

Unutma: Kontrol senin elinde:

- Önce çalış, sonra eğlen.
- Anlık hazları değil, kalıcı başarıları seç.
- Doğayla ve kendinle bağ kur.

HADI HEMEN ŞİMDİ DENE!

Bu kitapçığı okuduktan sonra, telefonunuzu başka bir odaya bırakın ve 15 dk. boyunca sadece camdan dışarıyı izleyin. Beyniniz bu sessizliğe ihtiyaç duyuyor.